ปาฐกถาธรรม



สุขภาพจิตดี มีปัญญา พาให้สุขสันต์

พระเทพญาณมงคล (เสริมชัย ชยมงฺคโล)

ปาฐกถาธรรม

สุขภาพจิตดี มีปัญญา พาให้สุขสันต์



ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
กรมประชาสัมพันธ์
วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เวลา ๘.๐๐ น.

สุขภาพจิตดี มีปัญญา พาให้สุขสันต์

เจริญสุข / เจริญพร ญาติโยมสาธุชนผู้ฟังทุกท่าน

วันนี้อาตมภาพก็ได้มาพบกับท่านผู้ฟังอีกเช่นเคย ในรายการปาฐกถาธรรม ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยนี้

สำหรับวันนี้ อาตมภาพจักได้กล่าวถึง ความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีปัญญา ย่อมพาให้การดำเนินชีวิตถึงความสำเร็จ และถึงความเจริญสันติสุขได้

แต่ก่อนที่จะได้อธิบายขยายความต่อไป อาตมภาพใคร่จะขอเชิญชวนญษติโยมสาธุชนทุกท่าน ได้ระลึกนึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงคุณอันประเสริฐของเรา ผู้ทรงเสียสละพระวรกาย พระสติปัญญาความสามารถ และกำลังพระราชทรัพย์ เพื่อช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุขพสกนิกรของพระองค์โดยทั่วหน้ามาเป็นเวลาช้านาน นับตั้งแต่ที่ได้เสด็จเถลิงถวัลย์สิริราชสมบัติ เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๙ เป็นต้นมา จนถึงบัดนี้ เป็นเวลาถึง ๕๗ ปีแล้ว พระองค์ทรงพระชราลงด้วย และขณะนี้ก็ทรงอยู่ระหว่างพักฟื้นพระวรกาย จากการผ่าตัดรักษาวุฑฒิโรคด้วย จึงสมควรที่ประชาชนทุกหมู่เหล่า จักพึงถวายความจงรักภักดี ถวายความกตัญญูกตเวทีต่อพระองค์ ด้วยการตั้งใจประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม ละเว้นความชั่วหรือบาปอกุศลทั้งปวง อย่าให้เป็นที่ระคายเคืองเบื้องพระยุคลบาท จงพากันประกอบแต่กรรมดี ด้วยกาย วาจา และใจ และเจริญสมถวิปัสสนาภาวนา ชำระจิตใจให้ผ่องใส และชำระปัญญาให้บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง แล้วอุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระองค์ท่านอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ก็จะยังประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเอง และแก่พระองค์ท่านด้วย กล่าวคือ เมื่อพระองค์ได้ทรงรับทราบและทรงอนุโมทนา ด้วยบุญใหญ่ กุศลใหญ่ จากจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใสของพสกนิกรของพระองค์ทั้งประเทศ ที่พากันตั้งใจประพฤติปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ กอปรด้วยศีลธรรม รวมใจเป็นหนึ่งเดียว อุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแก่พระองค์ท่านอยู่เนืองนิตย์ ก็จะหลั่งไหลถึงพระองค์ท่านไม่ขาดสาย ให้พระองค์ทรงพระเกษมสำราญ มีพระพลานามัยสมบูรณ์ และมีพระชนมายุยิ่งยืนนาน เป็นร่มโพธิ์ทองปกเกล้าปกกระหม่อมพสกนิกรชาวไทยชั่วกาลนาน

ตามธรรมดาจิตใจของปุถุชนนั้น มักตกไปในอำนาจของกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๓ กองใหญ่ๆ คือ โลภะ และ ราคะ ๑ โทสะ โกรธ พยาบาท ๑ โมหะ คือ หลงไม่รู้บาปบุญคุณโทษตามที่เป็นจริง ๑ เป็นนิตย์ และกิเลสนั้นแหละที่ดลจิตดลใจให้ผู้ตกอยู่ในอำนาจนั้น หลงคิดผิด รู้ผิด เห็นผิด แล้วก็พูดผิด ทำผิด นำคนอื่นผิดๆ และ/หรือ หลงตามผู้อื่นผิดๆ รวมความว่า ให้

หลงดำเนินชีวิตไปในทางเสื่อม อันให้ได้รับผลเป็นโทษ เป็นความทุกข์เดือดร้อน ทั้งในปัจจุบัน และในอนาคต

กิเลสเครื่องเศร้าหมองจิตใจ เป็นอุปสรรคเครื่องกั้นปัญญา ชื่อว่า "กิเลสนิวรณ์" เพราะว่า เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจผู้ใดแล้ว ย่อมทำให้จิตใจของผู้นั้นขุ่นมัว ไม่ผ่องใส การจะพิจารณาสภาวะธรรมให้เห็นแจ้งรู้แจ้งสัจจธรรม ให้รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริงนั้น เป็นไปไม่ได้ เปรียบดุจดังว่าน้ำในโอ่งที่ขุ่นมัว ทำให้ไม่อาจเห็นวัตถุเล็กๆ น้อยๆ เช่นเข็ม หรือกรวดทรายที่ก้นโอ่งได้ ฉันใด จิตใจที่เศร้าหมองด้วยกิเลสนิวรณ์ก็ทำให้ไม่อาจเจริญปัญญา รู้แจ้งเห็นแจ้งสภาวธรรมและสัจจธรรม และไม่อาจให้รู้แจ้ง-เห็นแจ้ง ในบาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริงได้ ฉันนั้น

แต่ถ้าจิตใจผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ ย่อมเป็นเสมือนน้ำในโอ่ง ที่ใสบริสุทธิ์ ย่อมสามารถให้เห็นวัตถุแม้เล็กน้อยได้ ฉันใด จิตใจที่ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ ย่อมให้สามารถรู้เห็นสภาวธรรมและสัจจธรรมตามที่เป็นจริง และรู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริงได้ ฉันนั้น

กิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา ที่ผู้มีปัญญาพึงมีสติรู้เท่าทันและพึงกำจัดอยู่เสมอ คือ ถีนมิทธะ ความขี้เกียจ ง่วงเหงาซึมเซาแห่งจิตใจ หรือความหดหู่ ท้อถอย ๑ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ๑ พยาบาท ความหงุดหงิดขัดเคืองใจ หรือความโกรธพยาบาท ๑ อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านแห่งจิตใจ หรือวิตกกังวลไปในเรื่องต่างๆ ๑ กามฉันทะ ความยินดีพอใจ ยึดติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ๑ เหล่านี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง มักเกิดขึ้นในจิตใจของปุถุชน เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจผู้ใดแล้ว ย่อมขุ่นมัว ไม่ผ่องใส การเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมและสัจจธรรมตามที่เป็นจริง จึงเป็นไปไม่ได้ และแม้สติปัญญาทางโลกก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ทะลุปรุโปร่ง เพราะเหตุนั้น การพิจารณาวินิจฉัยปัญหาที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้งหรือที่ยุ่งยากซับซ้อนใดๆ ในขณะที่จิตใจขุ่นมัวด้วยกิเลสนิวรณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงมีโอกาสผิดพลาด และก่อให้เกิดความเสียหายได้ง่าย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ตรัสสอน ให้อบรมจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ โดย วิธีการเจริญภาวนาสมาธิ ดังพระพุทธดำรัส (สํ. ม. ๑๙/๑๖๕๔/๕๒๐) ว่า

สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ภิกฺขเว

ภิกฺขุ ยถาภูตํ ปชานาติฯ

แปลความว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริงฯ"

เพื่อให้เกิดและเจริญองค์คุณ เครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์ทั้ง ๕ ให้หมดสิ้นไป จิตใจจึงจะอ่อนโยนควรแก่งานเจริญปัญญาเห็นแจ้งรู้แจ้ง ทั้งคดีโลกและคดีธรรมได้ดี องค์คุณซึ่งเป็นธรรมคู่แข่ง คือ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์ทั้ง ๕ นั้น ได้แก่

วิตก ๑ วิจาร ๑ คือ ความตรึก ตรอง ประคองนิมิต เห็นใสสว่างได้นาน ติดตา ติดใจ นี้เป็นคุณเครื่องกำจัด ถีนมิทธะ ความง่วง หรือหดหู่ท้อถอย และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย เสียได้

ปีติ ๑ คือ ความตื่นเต้นยินดี ที่ได้ประสบกับความที่จิตใจสงบ และบริสุทธิ์ผ่องใส อย่างที่ไม่เคยได้ประสบมาก่อน นี้เป็นคุณเครื่องกำจัดพยาบาท คือความหงุดหงิด โกรธ พยาบาท

สุข ๑ เมื่อทำใจให้สงบจากความตื่นเต้นยินดีได้ ก็จะถึงและได้เสวยความสุขที่ละเอียด สมดังพระพุทธภาษิตที่ว่า นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบ (คือ ใจหยุด ใจนิ่ง) ไม่มี นี้เป็นคุณเครื่องกำจัด อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านแห่งจิตใจ ให้หมดสิ้นไป

เอกัคคตา ๑ คือ ความที่ใจสงบหยุดนิ่งสนิท เป็นจุดเดียว เป็นหนึ่งเดียว นี้เป็นคุณเครื่องกำจัด กามฉันทนิวรณ์ ให้หมดสิ้นไป

จิตใจจึงบริสุทธิ์ ผ่องใส อ่อนโยน ควรแก่งานเจริญปัญญารู้แจ้งเห็นแจ้ง ในสภาวธรรมและสัจจธรรม ให้รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริงและควรแก่งาน พิจารณาวินิจฉัยปัญหาในทางโลกให้เห็นแจ้งรู้แจ้งทั้งเหตุทั้งผล และทางแก้ปัญหาชีวิตได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

อุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่งสนิท อย่างแนบแน่นมั่นคงถึงขั้นให้เกิดและเจริญองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์ให้หมดสิ้นไป ควรแก่งานเจริญปัญญานี้ ชื่อว่า สมถภาวนา หรือ สมถกัมมัฏฐาน คำว่า "สมถะ" แปลว่า "สงบระงับ" หมายความว่า สงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ ส่วนคำว่า "ภาวนา" แปลว่า ทำให้เกิด ให้เจริญขึ้น และคำว่า "กัมมัฏฐาน" แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ โดยเนื้อความแล้วคำว่า "ภาวนา" และ "กัมมัฏฐาน" ก็มีความหมายทำนองเดียวกันว่า คือ อุบายวิธีอบรมใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่งสนิท แนบแน่นมั่นคง ให้เกิดและเจริญองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์ให้หมดสิ้นไป จิตใจจึงบริสุทธิ์ผ่องใส ควรแก่งาน

การเจริญภาวนาสมาธิ ที่ภาษาพระท่านเรียก สมถภาวนา หรือ สมถกัมมัฏฐาน ถึงขั้นฌานจิต ตั้งแต่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน อันเป็นไปเพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรม และสัจจธรรมตามที่เป็นจริงนี้เอง เป็น ๑ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อปฏิบัติให้ถึงมรรค ผล นิพพาน ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ และที่เป็นบรมสุข ตามรอยบาทพระพุทธองค์

อุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง เพื่อกำจัดกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญานั้น ปรากฏตามตำราพระวิสุทธิมรรค และคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ มี ๔๐ วิธี รวมเรียกว่า สมถภูมิ ๔๐ มีอยู่ ๗ หมวดด้วยกัน คือ

หมวดที่ ๑ กสิณ คือ การเพ่งวัตถุ สี แสงสว่าง หรืออากาศว่างเป็นอารมณ์ เพื่อผูกใจให้อยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง ๑๐ อย่าง หมวดที่ ๒ อสุภะ คือ การเพ่งซากศพ ๑๐ อย่าง เพื่อน้อมมาพิจารณากายของตนให้เห็นสภาพตามที่เป็นจริง ว่าไม่งาม หมวดที่ ๓ อนุสติ คือ การระลึกถึงคุณงามความดี เป็นคุณเครื่องให้ใจสงบบ้าง เป็นคุณเครื่องยังใจให้เลื่อมใสบ้าง ให้เกิดความสังเวชสลดจิตบ้าง จำแนกตามอารมณ์ที่ควรระลึกถึง ๑๐ อย่าง หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ หมวดที่ ๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ คือการพิจารณาอาหารโดยอาการเป็นปฏิกูล หมวดที่ ๖ จตุธาตุววัตถานะ คือ การพิจารณากำหนดธาตุทั้ง ๔ โดยความเป็นเอง ๑ และหมวดที่ ๗ อรูปกัมมัฏ

ฐาน ๔ รวมเป็น กัมมัฏฐาน ๔๐ คือ อุบายวิธีทำใจให้สงบ ๔๐ วิธี ซึ่งผู้จะฝึกปฏิบัติพึงเลือกอุบายวิธีปฏิบัติที่เหมาะกับจริตอัธยาศัยของตนๆ

เฉพาะโอกาสนี้ จะได้ให้คำแนะนำวิธีการเจริญภาวนาสมาธิ หรือสมถภาวนาอย่างง่ายๆ ที่เหมาะกับจริตอัธยาศัยของทุกคน เพื่ออบรมจิตใจให้สงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ได้เป็นอย่างดี คือ ให้ใช้อุบายวิธี ๓ อย่างร่วมกันที่ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติสูง อุบายวิธี ๓ อย่างนั้น ได้แก่ อาโลกกสิณ คือ การเพ่งแสงสว่าง ๑ อานาปานสติ คือ การมีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าและออก ๑ และพุทธานุสติ คือ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ๑ ดังต่อไปนี้

ในยามว่างหรือก่อนนอน ท่านจงหาสถานที่สงบสงัด เช่น ห้องพระ หรือใต้ต้นไม้ที่ร่มรื่น สงบสงัดจากผู้คน ถ้าเป็นเวลาก่อนนอน ควรจะไหว้พระสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยก่อน แล้วตั้งใจให้ดีว่า เราจะกระทำกิจที่สำคัญยิ่งในชีวิต คือเจริญภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ อันเป็นไปเพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรมตามสมควรแก่เวลา ในเบื้องต้นนี้อาจตั้งใจจะปฏิบัติสัก ๑๕-๒๐ หรือ ๓๐ นาทีก็ได้ แล้วนั่งคู่บัลลังก์ คือนั่งในท่าขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้นิ้วชี้ขวาจรดพอดีอยู่กับหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นคง คือให้มีสติระลึกพระกัมมัฏฐานที่จะแนะนำให้ต่อไปนี้ ได้อยู่เสมอ ไม่เผลอสติตกไปในอำนาจของกิเลสนิวรณ์ ถ้าเผลอสติ เช่นเผลอง่วงหรือฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่นอกพระกัมมัฏฐาน ก็ให้รีบมีสติสัมปชัญญะ รู้สึกตัว รู้เท่าทันกิเลสนิวรณ์นั้น แล้วน้อมใจมาสู่พระกัมมัฏฐานโดยพลัน เมื่อตั้งใจแน่วแน่ดีแล้ว ก็ให้หลับเปลือกตาลงเบาๆ ไม่ต้องเม้มเปลือกตาให้แน่น หายใจลึกๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย ไม่ต้องเกร็ง เหลือบดวงตาหมุนกลับไปข้างบน แล้วให้กลับไปข้างหลัง เหมือนเด็กทารกเวลานอนหลับสนิท จะเห็นดวงตาของเด็กหมุนกลับไปข้างหลัง นั่นเป็นอาการของใจที่กำลังหยุดนิ่งสนิท ณ ที่ศูนย์กลางกาย ในขณะที่เด็กกำลังหลับสนิท เราอาศัยอาการเช่นนั้นแหละที่จะน้อมใจไปหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ให้สงบหยุดนิ่งตรงนั้นได้โดยสะดวก ด้วยอุบายวิธี ๓ อย่าง รวมกัน คือ

ให้พิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกของเราเอง เป็นช่องว่างโล่งลงไปสุดตรงศูนย์กลางกายระดับสะดือพอดี ตรงนั้นเป็นที่สุดและเป็นต้นทางลมหายใจเข้าออก นี้เป็น “อานาปานสติ” คือ มีสติระลึกเห็นลมหายใจเข้าออก ทำใจให้สว่างเหมือนกลางวัน พร้อมกับนึกให้เห็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ให้ปรากฏขึ้นตรงศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใสใจอยู่ในกลางของกลางดวงแก้วกลมใสนั้น โดยนึกให้เห็นจุดเล็กใสตรงศูนย์กลางดวงแก้วกลมใสนั้น เพื่อให้ “ใจ” คือ ความเห็นด้วยใจ ความจำ ความคิด และความรู้ มารวมอยู่เสียที่ในดวงแก้วกลมใส และให้สงบหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางดวงแก้วกลมใสนั้น กะประมาณให้ศูนย์กลางดวงแก้วตั้งอยู่ตรงศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ พร้อมกับทำใจให้สว่างเหมือนกลางวัน คือให้เห็นเหมือนดวงแก้วนั้นตั้งอยู่ตรงศูนย์กลางกายนั้นอันเป็นที่โล่งแจ้ง สว่างเหมือนกลางวัน นี้เป็น “อาโลกกสิณ” คือการเพ่งกสิณแสงสว่าง และให้ท่องในใจว่า “สัมมาอะระหังๆๆๆ” ตรงกลางของกลางจุดเล็กใส กลางดวงใสตรงศูนย์กลางกายนั้น ไว้ให้มั่น เรื่อยไป โดยไม่ต้องสนใจอะไรๆ ภายนอกทั้งสิ้น

คำว่า “สัมมา” ย่อมาจาก “สัมมาสัมพุทโธ” แปลว่า พระผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ คือ. พระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้า คำว่า “อรหัง” แปลว่า พระผู้ไกลจากกิเลสและบาปธรรมทั้งปวง คือ พระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อบริกรรมภาวนาท่องในใจว่า “สัมมาอะระหังๆๆๆ” อยู่นั้น พึงให้ระลึกถึงและน้อมพระปัญญาคุณและพระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้ามาสู่ใจเรา เป็นพุทธานุสติอีกโสดหนึ่ง ให้กำหนดบริกรรมนิมิต คือ นึกให้เห็นด้วยใจเป็นเครื่องหมายจุดเล็กใส กลางดวงแก้วกลมใส ตรงศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือตรงนั้น พร้อมกับบริกรรมภาวนา คือ ท่องในใจว่า “สัมมาอะระหังๆๆๆ” ด้วยใจจดจ่อต่อเนื่องกันไป จนกระทั่งใจสงบหยุดนิ่ง ตรงศูนย์กลางกายนั้นแล้ว จะปรากฏดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ บริสุทธิ์ใสสว่างขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายนั้น ท่านไม่ต้องตื่นเต้น ยินดียินร้าย ให้วางใจสงบ หยุดนิ่งตรงศูนย์กลางดวงธรรมที่ใสสว่างนั้น จะเห็นภายในดวงนั้นประกอบด้วยดวงใสเล็กๆ เรียกว่า ศูนย์ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์ข้างหน้า เป็นธาตุละเอียดของ “ธาตุน้ำ” ขวา “ธาตุดิน” หลัง “ธาตุไฟ” ซ้าย “ธาตุลม” ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นของเหลว ส่วนที่เป็นของหยาบแข็ง อุณหภูมิและลมปราณที่ปรนเปรออยู่ในร่างกาย ให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ ตรงกลางเป็น “อากาศธาตุ” กลางอากาศธาตุเป็น “วิญญาณธาตุ” คือ ธาตุรับรู้ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร ลอยอยู่ตรงกลางอากาศธาตุ

ท่านจงรวมใจหยุดนิ่งตรงกลางของกลางๆ อากาศธาตุ ถูกวิญญาณธาตุ หยุดนิ่งถูกส่วน ศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป แล้วจะปรากฏดวงที่ใสสว่างกว่าเดิม ปรากฏขึ้นแทนที่กันมาเรื่อยๆ ท่านก็จรดใจหยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางๆๆ เรื่อยไป จนถึงและเห็นดวงใสแจ่มสุดละเอียดแล้วท่านจะประสบกับความสุขจากใจที่สงบหยุดนิ่งสนิท และที่บริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์ อย่างที่ท่านไม่เคยได้ประสบมาก่อน

ท่านนั่งเจริญภาวนา ไม่ว่าจะปรากฏเห็นดวงใสแจ่มขึ้นมา หรือไม่ก็ตาม พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก่อนหยุดพัก ขณะที่ใจสงบอยู่นั้น ท่านพึงอธิษฐานแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พรหมวิหาร ไปยังสรรพสัตว์โลกทั้งหลายไม่มีประมาณ ว่า “ขอสัพพสัตว์โลกทั้งหลาย รวมทั้งตัวเราเองด้วย จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจ และอย่างได้มีเวรมีภัยเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขๆ เถิด จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด” และควรอุทิศส่วนกุศลผลบุญในการเจริญภาวนาธรรมนี้ให้แก่คุณบิดามารดา ครูอาจารย์ ญาติมิตร และสัมพันธชน ทั้งมนุษย์และอมนุษย์ทุกท่านด้วย นี้เป็นเบื้องต้นของการเจริญภาวนาในขั้นสมถภาวนา

ถ้าท่านปฏิบัติภาวนาธรรมได้แม้เพียงเท่านี้ อย่างน้อยวันละครั้ง เป็นประจำ ท่านจะได้รับผลดีพอสังเกตเห็นได้ คือ

๑) สามารถช่วยลดความฟุ้งซ่าน ลดความเครียดลงได้ ตามลำดับเป็นการช่วยพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ได้อย่างมาก

๒) สามารถช่วยเพิ่มพูนสติสัมปชัญญะ รู้ดีรู้ชั่ว รู้ทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นจริงได้ดีขึ้น

๓) ลดกิเลส ลดความวู่วาม ความเป็นคนเจ้าอารมณ์ ได้มากขึ้น เป็นทางให้ “สร้างพระในใจตน” ได้ดีขึ้น

๔) เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็พลอยมีส่วนดีขึ้นตาม มีจิตใจเข้มแข็ง ประกอบกิจการงานด้วยความมั่นใจ ดีขึ้น รู้จักพิจารณาแก้ปัญหาชีวิตและอุปสรรคในหน้าที่การงาน ด้วยความสุขุมรอบคอบดีขึ้น

๕) คนข้างเคียง ใกล้ชิดก็พลอยมีความสุขสบายใจไปกับผู้ที่มีจิตใจสงบดีขึ้นด้วย

อนึ่ง ใจที่สงบ ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางดวงธรรมที่บริสุทธิ์ผ่องใส ตรงศูนย์กลางกายอันเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิม ตรงนั้นแหละ เป็นใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส และเป็นใจที่อ่อนโยนควรแก่งาน พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ปฏิบัติและสอนให้ปฏิบัติถึงธรรมกายถึงพระนิพพาน ตามรอยบาทพระพุทธองค์ ท่านได้เคยกล่าวว่า "ทะเลบุญอยู่ตรงนั้นแหละ" เมื่ออบรมใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่ง ตั้งมั่นดีตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ที่บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่อย่างนั้น จะอธิษฐานสิ่งใดๆ ที่ชอบที่ไม่เกินวิสัยเหตุปัจจัย ย่อมสำเร็จตามสมควรแก่ภูมิธรรม และบุญบารมีที่ได้เคยสั่งสมอบรมมา เมื่อจะประกอบบุญกุศลคุณความดี ก็ให้จรดใจนิ่งอยู่ตรงนั้น ให้เห็นใสบริสุทธิ์เข้าไว้ อยู่เสมอ เมื่อยามคับขัน ก็จงทำใจให้สงบ ให้หยุดให้นิ่ง ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายให้ใสสว่างเข้าไว้ แล้วอธิษฐานจิตในทางที่ดี ที่ชอบ กอปรด้วยคุณธรรม คือ ศีลธรรม แล้วบุญจะทำหน้าที่ปรุงแต่งชีวิตให้ดีขึ้นไปเอง นี้แหละที่ชื่อว่า "รู้จักหาบุญได้ ใช้บุญเป็น"

ยิ่งถ้าปฏิบัติได้ถึงธรรมกาย ได้ฝึกเจริญภาวนาพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม ดีแล้ว เจริญวิชชาธรรมกายชั้นสูงได้ดียิ่งๆ ขึ้นไปเพียงใด ย่อมเป็นคุณเครื่องช่วยบำบัดทุกข์ และบำรุงสุข ให้แก่ทั้งตนเองและทั้งผู้อื่นได้มากเพียงนั้น และเพราะเหตุนั้นแหละ ที่พระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้เคยกล่าวกับศิษยานุศิษย์ว่า "ธรรมกายคนหนึ่ง ช่วยคนได้ครึ่งเมือง" ท่านประสงค์จะทราบผลดีจริงหรือไม่ ก็ต้องไปเข้ารับการอบรมและฝึกปฏิบัติจนสามารถรู้และได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง

เหล่านี้ คือ อานิสงส์ผลบุญจากการอบรมจิตใจให้สงบ และบริสุทธิ์ผ่องใส อันเป็นทางดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญและสันติสุข ประการที่ ๓

ผู้สนใจในการศึกษาสัมมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตใจ เฉพาะผู้ที่อยู่ในส่วนกลางกรุงเทพมหานคร ก็เข้ารับการอบรมได้ทุกวันอาทิตย์ เริ่มเวลา ๐๙.๓๐ น. และทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี เริ่มเวลา ๑๘.๓๐ น. ณ สำนักงานมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ศาลาการเปรียญวัดสระเกศฯ (วัดภูเขาทอง) กรุงเทพฯ และมีปฏิบัติที่ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ทุกวันหลังทำวัตรเช้า-เย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างการอบรมพระกัมมัฏฐาน รุ่นที่ ๓๖ ระหว่างวันที่ ๑-๑๔ ธันวาคม ที่จะถึงนี้ ดังที่ได้เจริญพรให้ทราบข้างต้นแล้ว

ส่วนผู้ที่ประสงค์จะได้หนังสือคู่มือปฏิบัติภาวนาธรรมนี้ ก็ติดต่อขอบูชาได้ที่ประชาสัมพันธ์วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม จ.ราชบุรี (โทร. [๐๓๒] ๒๕๓-๓๕๒, ๒๕๔-๖๕๐ ต่อ ๒๒๐) ก็ได้

ขอความสุขสวัสดี จงมีแด่ท่านผู้ฟังทุกท่าน เจริญพร